5.080 Polievka ryžová s droždím
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
Hmotnosť v kg, l, ks								
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
voda	18,00	18,00	20,00	20,00	22,00	22,00	25,00	25,00
soľ	0,05	0,05	0,10	0,10	0,12	0,12	0,15	0,15
zeler	1,80	1,44	2,00	1,60	2,20	1,76	2,40	1,92
ryža	0,50	0,50	0,60	0,60	0,70	0,70	0,80	0,80
slnečnicové semiačka	0,10	0,10	0,15	0,15	0,15	0,15	0,20	0,20
maslo	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10
petržlenová vňať čerstvá	0,10	0,07	0,10	0,07	0,15	0,11	0,15	0,11
droždie	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20
ochucovadlo			0,05	0,05	0,05	0,05	0,10	0,10
hmotnosť porcie v g	180		200		220		250	

Výrobný postup

Prebratú, umytú ryžu a umytý, očistený, postrúhaný zeler uvaríme do mäkka. Pridáme ochucovadlo, naklíčené slnečnicové semienka, droždie a spolu povaríme. Dochutíme soľou a zjemníme maslom varíme ešte 20 minút.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	132	32	0,64	0,9	0,0	4,9	0,6	23,9	0,2	0,013	0,0	0,0	2,4	0,0
B	155	37	0,78	0,9	0,0	6,0	0,7	28,0	0,2	0,028	0,0	0,0	2,9	0,0
C	175	42	0,93	0,9	0,0	7,0	0,7	31,7	0,2	0,033	0,0	0,0	3,8	0,0
D	201	48	1,12	1,0	0,0	8,2	0,8	36,1	0,3	0,047	0,0	0,0	4,3	0,0